



Gedankendetektive

The Work of Byron Katie für Kinder

Hintergrundinformation für Eltern

Grundlagen:

1. Deine Gedanken sind nicht Du. Du bist das Bewusstsein, durch das die Gedanken hindurchfließen

Stell dir vor, dass deine Gedanken etwas Externes von dir sind und von irgendwoher zu dir kommen. Wenn du verstanden hast, dass du nicht deine Gedanken bist, dann wirst du auf einmal unabhängig von deinen Gedanken sein. Vielleicht bemerkst du dann auch, dass sich deine *stressigen* Gedanken bei genauerer Untersuchung als *nicht wahr* herausstellen. Dann musst du deine stressigen Gedanken nicht mehr glauben.

2. Reihenfolge: Gedanke → Gefühl → Verhalten → Ergebnis

Byron Katie sagt, es gibt eine Reihenfolge, in der alles geschieht. Wenn du einen Gedanken glaubst, dann fühlst du dich entsprechend, verhältst dich demnach und bekommst das Ergebnis dafür.

Beispiel: Gedanke: „Ich bin schlecht in Mathe“. → Gefühl: Traurigkeit/Resignation. → Verhalten: Ich höre dem Lehrer nicht mehr richtig zu. → Ergebnis: Meine Noten in Mathe verschlechtern sich.

3. Der Verstand sammelt Beweise

Wenn du einen Gedanken glaubst, sammelt der Verstand Beweise dafür und blendet Gegenbeweise aus.

Beispiel: Du bekommst die Mathe-Probe mit der Note 3 zurück. Dir kommt der Gedanke: „Ich bin schlecht in Mathe“. Wenn du den Gedanken glaubst, dann schaust du dir nur die Fehler an. Die Dinge, die du richtig gemacht hast, blendest du aus. Damit sammelt dein Verstand Beweise für den Gedanken „Ich bin schlecht in Mathe“. Der Gedanke festigt sich. Gefühl, Verhalten und Ergebnis festigen sich.

➔ Wie wird es sich anfühlen, wenn du deine stressigen Gedanken hinterfragst? Vielleicht öffnet sich dann dein enges Blickfeld. Es kann passieren, dass du dabei eine Sicht auf die Situation entdeckst, die du bisher ausgeblendet hast. Es könnte sein, dass du darin Frieden, Wahrheit und Glück findest.

Was machen wir bei den Gedankendetektiven?

Die schönen Gedanken darfst du behalten. Wir untersuchen nur stressige Gedanken. Dabei gehen wir folgendermaßen vor:

- Wir finden eine stressige Situation und identifizieren den stressigen Gedanken.
- Danach stellen wir Fragen, um den Gedanken zu untersuchen.
- Anschließend drehen wir den Gedanken um (z.B. in sein Gegenteil) und finden Beispiele dafür, wie das Gegenteil wahr sein kann. Das, was der Verstand zuvor ausgeblendet hatte (z.B. Ich bin gut in Mathe), wird sichtbar.

Diese Untersuchung kann jeder für sich machen oder zu zweit, indem der eine die Fragen stellt und der andere antwortet.

Gedankendetektive

The Work of Byron Katie für Kinder

Warum biete ich die Gedankendetektive an?

The Work (die Gedanken hinterfragung) ist für mich *das* Werkzeug, *alle* stressigen Gedanken zu überprüfen, unter denen ich leide. Es ist einfach durchzuführen und kann enorm effektiv sein. Ich kann damit *alles* in meinem Leben bearbeiten, das mich belastet. - Dann lässt es mich los.

Kannst du dir vorstellen, wie es wäre, wenn du ab sofort nie mehr einen stressigen Gedanken glauben müsstest? Welche Freiheit darin liegt? Welches Glück?

Kannst du dir vorstellen, wie ein Kind sein Leben meistern würde, wenn es dieses Werkzeug von Anfang an mit auf seinen Weg bekommt? – Das ist die Motivation, warum ich das Kindern anbiete.

Welche Gedanken kann man untersuchen?

Jeder Mensch kann jeden stressigen Gedanken untersuchen.

Du kannst dazu eine der folgenden Situationen auswählen: eine alte Kindheitserinnerung, ein schwieriger Moment in naher oder ferner Vergangenheit, eine vorgestellte Situation aus der Vergangenheit (z.B. von dir als Baby, worüber du eine Geschichte gehört hast) oder eine Befürchtung in der Zukunft. Auch die Bearbeitung von Glaubenssätzen und Traumata ist möglich. Es kann ebenso eine kleine Sache sein, die dich irritiert. - Darin liegen oft große Erkenntnisschätze verborgen.

Wenn du die Situation und den Gedanken hast, kann es mit den Fragen losgehen.

Welchen Sinn hat das Ganze?

1. Wenn du beginnst dich auf die Fragen einzulassen ohne das Ergebnis vorwegnehmen zu wollen, wenn du die Fragen mit offenem Herzen beantwortest, dann kannst du die belastende Situation danach mit neuen Augen sehen und es kann dir besser gehen.
2. Wenn du in der Methode geübt bist, wird sich dein Bewusstsein erweitern. Du kannst dann plötzlich bemerken, dass du ein unangenehmes Gefühl hast, während es auftaucht. Dann suchst du nach dem Gedanken dahinter, den du eben hattest. Wenn du auf dieser Stufe angekommen bist, bist du einen riesigen Schritt im Bewusstseinsprozess vorangekommen.
3. Irgendwann entwickelst du ein Bewusstsein für deine Gedanken. Es wird automatisch passieren, dass du den stressigen Gedanken genau dann wahrnimmst, wenn er auftaucht. Du kannst ihn dann direkt hinterfragen, das geht ganz schnell im Kopf. Wenn du soweit bist, dann kannst du in der aktuellen Situation ganz anders reagieren als früher. Alles beginnt bei den Gedanken.

Weiterführende Quellen:

1. The Work of Byron Katie. Eine Einführung: <https://thework.com/wp-content/uploads/2019/02/The-Work-of-Byron-Katie-Little-Book-German.pdf>
2. Webseite von Byron Katie: <https://thework.com/sites/de/>